

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

만경고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 08일(월)	07월 09일(화)	07월 10일(수)	07월 11일(목)	07월 12일(금)
				· 친환경잡곡밥(5) · 부대찌개/라면사 리 (1.2.5.6.10.15.16) · 오향장육/파인무 쌈(10) · 스트랑치즈어묵바 (1.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 아삭이오이고추	· 친환경잡곡밥(5) · 돈등뼈들깨탕(10) · 고구마순나물 (1.2.5.6.10) · 양념순살삼치 (2.5.6.12.13) · 깍두기(9)	· 상색소보로볶음밥 (1.2.10) · 우동장국(1.5.6) · 스틱단무지 · 모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.15. 18) · 배추김치(9) · 시원한수박	· 발아현미밥 · 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) · 매콤등갈비조림 (5.6.10.13) · 오이무침 · 모듬잡채 (1.5.6.8) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 아욱된장국 · 마라로제떡볶이 (1.2.5.6.13) · 파프리카새송이볶 음 · 파채돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13. 18) · 총각김치(9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
2) 배추/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	베트남
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈/외국산	세네갈/외국산	세네갈/외국산	세네갈/외국산	세네갈/외국산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
주꾸미/가공품				베트남/외국산	베트남/외국산	베트남/외국산	베트남/외국산	베트남/외국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	873.08	873.08	-2.8	881.4	889.6	733.0	895.0	842.6
탄수화물(g)			55.4	109.1	98.6	105.6	122.7	141.5
단백질(g)	21.20	21.20	18.8	55.7	40.7	29.7	45.7	23.9
지방(g)			25.8	22.1	34.2	22.0	21.8	19.5
비타민A(㎍ RAE)	195.05	271.32	85.3	41.2	47.2	152.5	37.2	148.4
티아민(mg)	0.34	0.41	0.9	1.3	1.0	0.5	1.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.45	0.54	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	25.47	32.39	14.1	17.4	3.6	17.3	14.6	17.6
칼슘(mg)	250.05	305.09	160.9	99.8	161.6	180.7	128.4	233.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.55	4.51	2.8	2.3	3.0	2.1	4.1	2.5

- \* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
\* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 알레르기 정보
01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣